

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ "Детский сад "Теремок"

хутора Бартоломеевский

В.А. Гусева



## Меню приготавливаемых блюд

для детей от 1,5 до 3 лет (10,5 часов) в осенне-зимний период

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	150	3,66	5,70	17,11	134,64	194
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>315</b>	<b>6,95</b>	<b>7,50</b>	<b>35,45</b>	<b>235,14</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	7,74	6,20	6,51	113,28	28
	Плов из отварного мяса говядины	160	7,92	8,45	30,64	230,56	5/8
	Огурец соленый	25	0,20	0,00	0,40	3,3	Б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Компот из сухофруктов ,	150	0,01	0,00	12,32	46,8	6/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>515</b>	<b>18,24</b>	<b>14,95</b>	<b>64,36</b>	<b>464,44</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Картофель в молоке	150	3,40	3,90	18,79	125	2/3
	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	17,64	72	118
	Блинчики с джемом	70	5,51	6,48	28,03	191,7	549
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>8,91</b>	<b>10,38</b>	<b>64,46</b>	<b>388,7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>34,60</b>	<b>32,93</b>	<b>174,37</b>	<b>1135,28</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	150	4,82	7,59	28,65	202,84	259
	Чай с сахаром	180/15	0,00	0,00	12,24	46,8	194
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,82	2,86	21,00	117,09	2
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>6,64</b>	<b>10,45</b>	<b>61,89</b>	<b>366,73</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Суп рыбный	150	5,67	0,50	8,31	60,76	41
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	16,98	16,70	14,56	303,88	95
	Свекла отварная	30	0,40	0,05	2,15	10,5	17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>560</b>	<b>25,83</b>	<b>17,71</b>	<b>51,30</b>	<b>502,46</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рыба "Аппетитная"	150	13,76	12,93	7,50	201,87	87
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.1
	Запеканка творожная	80	10,93	7,23	7,94	145,06	79
	Йогурт	150	3,00	2,29	4,50	72	Б/н
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>395</b>	<b>28,88</b>	<b>22,60</b>	<b>27,18</b>	<b>454,18</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1425</b>	<b>61,85</b>	<b>50,86</b>	<b>150,47</b>	<b>1370,37</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	4,74	7,64	19,76	167,37	66
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>9,09</b>	<b>12,23</b>	<b>53,18</b>	<b>357,72</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	150	3,35	3,38	11,80	92,26	81
	Вермишель с маслом	110	4,29	4,51	22,92	152,07	75
	Тефтели из рыбы	50	6,51	2,58	6,91	77,47	90
	Морковь отварная	30	0,35	0,03	1,70	8,5	16
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8	6/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>16,88</b>	<b>10,80</b>	<b>70,14</b>	<b>447,6</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Овощи тушеные	160	3,63	6,08	14,93	132,27	338
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.1
	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	17,64	72	118
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>4,82</b>	<b>6,23</b>	<b>39,81</b>	<b>239,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1305</b>	<b>31,29</b>	<b>29,36</b>	<b>173,23</b>	<b>1091,84</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,57	99,94	77
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Бутерброд с сыром <sup>1</sup>	40	1,67	4,38	9,78	85,49	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>270</b>	<b>10,05</b>	<b>13,28</b>	<b>23,45</b>	<b>250,68</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский,	150	1,28	3,60	9,23	78	53
	Жаркое по-домашнему	160	9,38	10,58	22,69	223,94	94
	Зеленый горошек отварной	30	0,93	0,06	1,95	12	3a
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>520</b>	<b>14,37</b>	<b>14,70</b>	<b>60,15</b>	<b>441,26</b>	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>	Пюре из гороха с пассерованным луком	150	13,74	4,47	30,54	217,33	424
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.1
	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84	136
	Йогурт	150	3,00	2,29	4,50	72	Б/н
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>395</b>	<b>26,31</b>	<b>15,63</b>	<b>68,77</b>	<b>554,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1285</b>	<b>51,23</b>	<b>43,71</b>	<b>162,47</b>	<b>1293,36</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	150	6,67	8,34	28,72	217,5	264
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>11,02</b>	<b>12,93</b>	<b>62,14</b>	<b>407,85</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	180	2,45	1,13	17,66	91,26	36
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,30	30,20	198,37	65
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	9,12	9,14	4,40	136,23	14/8
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8	6/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>20,98</b>	<b>19,43</b>	<b>82,15</b>	<b>590,76</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу овощное	160	4,27	4,86	19,15	139,17	57
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.1
	Чай с молоком (1-й вариант)	180	1,49	1,44	15,62	79,88	506
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>6,95</b>	<b>6,45</b>	<b>42,01</b>	<b>254,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1355</b>	<b>39,45</b>	<b>38,91</b>	<b>196,40</b>	<b>1299,91</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	4,20	4,43	12,26	106,53	92
	Какао с молоком	150	3,06	3,18	12,79	91,43	397
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	127,1	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>340</b>	<b>9,76</b>	<b>14,06</b>	<b>39,71</b>	<b>325,06</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47</b>	
<b>ОБЕД</b>							
	Суп крестьянский	150	1,74	0,39	12,02	58,8	37
	Рис отварной	110	2,67	3,94	26,91	153,78	315
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе	60	11,66	12,02	3,00	167,12	91
	Кукуруза отварная (зерна)	30	2,67	1,68	18,50	99,87	181
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8	6/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>21,12</b>	<b>18,33</b>	<b>87,24</b>	<b>596,87</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Рагу овощное	160	4,27	4,86	19,15	139,17	57
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.1
	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	17,64	72	118
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>5,46</b>	<b>5,01</b>	<b>44,03</b>	<b>246,42</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1325</b>	<b>36,84</b>	<b>37,50</b>	<b>181,08</b>	<b>1215,35</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,94	8,10	18,58	168,34	33
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>10,29</b>	<b>12,69</b>	<b>52,00</b>	<b>358,69</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	180	11,11	8,78	17,69	195,59	43
	Пюре картофельное	110	2,39	3,43	5,90	90,86	56
	Тефтели из рыбы	50	6,51	2,58	6,91	77,47	90
	Свекла отварная	30	0,40	0,05	2,15	10,5	17
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>550</b>	<b>23,19</b>	<b>15,30</b>	<b>58,93</b>	<b>501,74</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	160	9,17	7,25	40,32	266,67	44/3
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.1
	Йогурт	150	3,00	2,29	4,50	72	Б/н
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>325</b>	<b>13,36</b>	<b>9,69</b>	<b>52,06</b>	<b>373,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1335</b>	<b>47,34</b>	<b>37,78</b>	<b>173,09</b>	<b>1281,35</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	150	5,82	7,68	25,79	196,18	261
	Чай с сахаром,	180/15	0,00	0,00	12,24	46,8	194
	Бутерброд с сыром 1/3	40	2,46	0,31	15,10	73,21	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>370</b>	<b>8,28</b>	<b>7,99</b>	<b>53,13</b>	<b>316,19</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Суп гороховый вегетарианский	180	5,18	0,56	16,22	90,9	35
	Картофель отварной	110	2,12	3,10	11,86	105,92	54
	Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	60	9,32	7,99	2,30	118,51	93
	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,6	121
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8	6/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>570</b>	<b>19,76</b>	<b>15,51</b>	<b>60,27</b>	<b>480,23</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	80	6,28	7,25	2,57	99,94	77
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.1
	Ватрушка с творогом	80	8,38	8,72	26,49	229,84	136
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>325</b>	<b>16,26</b>	<b>16,28</b>	<b>48,09</b>	<b>421,85</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1365</b>	<b>44,80</b>	<b>39,88</b>	<b>171,59</b>	<b>1265,27</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,19	6,86	18,28	155,76	64
	Какао с молоком	150	3,06	3,18	12,79	91,43	397
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>330</b>	<b>10,50</b>	<b>12,98</b>	<b>53,39</b>	<b>372,29</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (с рисовой крупой, пшеном или хлопьями "Геркулес")	150	5,25	6,02	10,62	117,79	60
	Капуста тушеная	110	2,77	4,75	9,31	92,73	48
	Биточки рыбные с овощами запеченные	60	3,07	3,93	2,03	56,12	259
	Морковь отварная	30	0,35	0,03	1,70	8,5	16
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Отвар шиповника	150	0,41	0,16	11,79	56,82	129
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>530</b>	<b>14,22</b>	<b>15,19</b>	<b>49,94</b>	<b>402,46</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Макаронные изделия, запеченные с яйцом	150/6	6,45	8,62	19,50	183	150
	Чай с сахаром,	180/15	0,00	0,00	12,24	46,8	194
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	609
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>360</b>	<b>8,70</b>	<b>11,56</b>	<b>54,06</b>	<b>354,9</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1320</b>	<b>33,92</b>	<b>39,83</b>	<b>167,49</b>	<b>1176,65</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	150	5,04	6,87	19,83	161,33	68
	Кофейный напиток на молоке	150	2,10	1,65	11,10	65,25	290
	Бутерброд с сыром 1/3	40	2,46	0,31	15,10	73,21	1
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>340</b>	<b>9,60</b>	<b>8,83</b>	<b>46,03</b>	<b>299,79</b>	
ЗАВТРАК 2	Сок или фрукты	100	0,50	0,10	10,10	47	3
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>47</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	9,76	7,87	15,41	171,45	34
	Жаркое по-домашнему	160	9,38	10,58	22,69	223,94	94
	Огурец соленый	25	0,20	0,00	0,40	3,3	Б/н
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Компот из сухофруктов	150	0,01	0,00	12,32	46,8	6/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>545</b>	<b>21,72</b>	<b>18,75</b>	<b>65,31</b>	<b>515,99</b>	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Каша рассыпчатая с овощами	160	4,56	3,07	31,74	172,48	166.3
	Хлеб пшеничный	15	1,19	0,15	7,24	35,25	701.1
	Сырники творожные, запеченные	80	13,74	10,78	10,45	199,93	83
	Соус сметанный сладкий	25	0,92	1,16	4,52	32,33	115
	Йогурт	150	3,00	2,29	4,50	72	Б/н
<b>ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>		<b>430</b>	<b>23,41</b>	<b>17,45</b>	<b>58,45</b>	<b>511,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1415</b>	<b>55,23</b>	<b>45,13</b>	<b>179,89</b>	<b>1374,77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13460</b>	<b>436,55</b>	<b>395,89</b>	<b>1730,08</b>	<b>12504,15</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1346</b>	<b>43,66</b>	<b>39,59</b>	<b>173,01</b>	<b>1250,42</b>	